



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



納豆をアレンジして食べてみよう! だし風たくあん納豆丼



一人あたりのエネルギー 427kcal	食塩相当量 2.5g	調理時間 約10分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

■材料 (1人分)

納豆……………1パック
たくあん……………40g
きゅうり……………1/4本
長芋……………75g
めんつゆ(2倍濃縮)……………小さじ1・1/2
あたたかいご飯……………180g

■作り方

- ①たくあん、きゅうりは粗みじん切りにする
- ②長芋は皮を剥いて粗みじん切りにし、めんつゆと和える
- ③納豆、納豆付属のたれ、①、②をボウルに入れてしっかりと混ぜる
- ④ごはんを器に盛り、③を上にかけていただく

cooking memo